

我市启动供热设施“冬病夏治”工作

确保今冬明春供热质量再上新台阶

本报讯(记者 鲁超)夏季是供热设施“大体检”的关键时期,为切实解决供热安全隐患和居民供热问题,提升冬季供热保障能力,5月15日,记者获悉,我市供热部门正在对供热设施进行“冬病夏治”。

当日上午,记者在兰亭苑小区看到,河南省恒源热力有限公司的工作人员正在对热力泵房和庭院网的供热设施进行检修。

“根据检修的情况,会及时进行保养或者维修。”河南省恒源热力有限公司运行部部长孙振磊说,对于热力泵的检修及保养,通常会及时加注润滑油,如果管道存在老化或出现问题,会及时进行维修,避免在供暖季出现跑冒滴漏。

孙振磊告诉记者,检修时,对于一些阀门也会进行保养。保养通常为拆解阀门,进行清洗,然后再安装回原位。

据了解,河南省恒源热力有限公司在供热期设备设施运行状况、运行故障、用户报修投诉等信息资料汇总分析、认真评估的基础上,广泛征求各



工作人员正在对供热设施进行检修。
本报融媒体记者 鲁超 摄

部门意见、建议,提前谋划,制订了2023年检修计划,并于4月23日拉开“冬病夏治”工作的序幕。

今年检修工作以“安全、实用”为原则,以确保供热设备设施安全稳定运行、降低故障率、

减小故障影响范围为目的,以消除死角死面为底线,重点解决供热期发现的问题。

热力设施的“冬病夏治”主要

要包括对供热首站、主管网、供热小区换热站各类采暖设备等进行地毯式排查,不放过任何隐患,确保做到检修不漏项。此外,针对供热期发现的问题,结合用户反映的热点、难点进行重点处理,确保彻底解决。

孙振磊表示,今年“冬病夏治”提高了检修标准,根据各类各品牌设备的维护保养手册,按要有针对性地精细化维护保养,确保设备稳定运行并延长使用寿命。

根据河南省恒源热力有限公司检修计划,设备检修工作将于8月底完成。目前,该公司各热管所正在按实际情况分步推进。河南省恒源热力有限公司将对检修工作进行不定期督导检查,推动检修工作走深、走实,确保所有供热设备及附件达到良好状态,为今冬明春供热期安全稳定运行夯实基础。



「全国最美家庭」获得者、市一中教师路平

「军嫂」是荣耀更是担当

本报融媒体记者 李岩

“我爸爸是军人,我妈妈是‘超人’!”这是刚刚被授予“全国最美家庭”荣誉称号的市一中教师、“映山红”军嫂志愿服务队队长路平一双儿女常常挂在嘴边的一句话。

路平的爱人陈振鹏是河南某炮兵旅一名中校军官,结婚15年来,路平在做好本职工作的同时,全力支持丈夫的国防事业,使陈振鹏心无旁骛投入到训练和管理工作中,出色完成了各项演习和比武任务,先后荣立5次三等功,多次被评为优秀共产党员、优秀军官。路平的家庭也先后获“商丘市最美抗疫家庭”“河南省最美家庭”“全国最美家庭”等殊荣。

路平是国家二级心理咨询师,在平时的生活中,处理“问题学生”是重点也是难点。在学生眼中,路平是温情育人、启人心智的良师益友,她善用心理咨询的专业知识,以超常的爱心与耐心,做孩子们的聆听者和抚慰者。路平设身处地与家长沟通,一家一户地传授引导方法,一个个曾经叛逆的孩子在她春风化雨的引导下回归正常学习轨道,日渐阳光开朗,走向优秀。一路的努力和付出,让路平收获“商丘好人”“最美军嫂”“巾幗建功标兵”等荣誉。在诸多荣誉中,她最引以为豪的,还是“军嫂”这个称呼。

路平时常教育孩子,要体谅父亲的缺席,路平告诉他们:“你们的爸爸虽然不在身边,但伟大的祖国就是在千千万万解放军战士的守卫下,才能山河安澜,国富民强。”在她的柔情劝慰和谆谆教诲之下,孩子们看着照片中英姿飒爽的父亲,暗下决心,“我长大后也要当军人,守卫疆土,为国争光!”

2022年3月,陈振鹏在训练中负伤,左腿三处骨折,先后进行两次手术。回家休养后,路平一边照顾丈夫,一边照顾两个孩子,不辞劳苦,却未曾向单位请过一天假。一天晚饭后,女儿看到她在厨房洗碗的身影,将抹布抢到手说:“妈妈,我长大了,可以帮你分担家务了!”从不轻易掉眼泪的路平,被孩子感动得热泪盈眶。

在陈振鹏爱国情怀的感染下,路平多年来一直热衷于公益活动和志愿服务。勤俭持家的路平和志同道合的朋友一起组建“益起圆梦助学群”,每月为贫困学生资助生活费;定期向联合国儿童基金会捐款,将爱传播到更远的角落;在疫情期间的多次为抗疫一线人员捐款捐物……数年来如一日地坚持早已让公益和志愿服务成为她的一种习惯。

2022年7月9日,路平郑重填写了中国人体器官捐献志愿登记表,光荣地成为一名人体器官捐献志愿者。她说:“丈夫得知我要参与器官捐献,非常支持。作为军嫂,以公益传递大爱,更好地担当社会责任,这是我的荣耀和使命!”

路平无私无畏的奉献精神,迅速辐射带动了身边的其他军嫂。为凝聚军嫂力量,奉献爱心,在军人、军属和社会之间架起一道爱的桥梁,2022年7月13日,商丘市“映山红”军嫂志愿服务队成立,并随后开通军嫂信箱、军嫂热线、军嫂沙龙和军人子女心理关爱工作室等志愿服务项目,加强对军人子女的心理健康服务,尤其是加强对父亲长期不在身边的军娃的心理服务。

随着影响力逐步扩大,军嫂热线收到来自全国各地的求助,路平总是耐心解惑。军嫂志愿服务队日渐庞大,她们坚信,将为更多需要帮助的人送去来自军嫂集体的爱心与温暖。

我市17名志愿者被授予“全国捐献造血干细胞志愿服务星级志愿者”称号

本报讯(记者 李岩)5月15日,记者从市红十字会获悉,由我市推荐的黄伟等17名志愿者被授予“全国捐献造血干细胞志愿服务星级志愿者”称号。当天上午,市红十字会在位于南京西路的市造血干细胞志愿者服务队为获此荣誉的志愿者颁发证书。

市红十字会常务副会长赵西军为星级志愿者授奖,其中,两次为湖北姑娘胡磊捐献造血干细胞和淋巴细胞的全国道德模范提名奖获得者、河南路桥集团工会副主席黄伟获“全国捐献造血干细胞志愿服务终身荣誉奖”,李经成、朱利刚获得“全国捐献造血干细胞志愿服务五星级志愿者”,任红霞获得“全国捐献造血干细胞志愿服务四星级志愿者”,常艳红等13名志愿者分别荣获一星级、二星级、三星级志愿者。



5月14日,我市国学文化促进会联合市女企业家协会在商丘古城文庙学院举办“商丘市国学公益大讲堂”母亲节专场活动。市国学协会会长李可亭教授、副秘书长葛黎明教授分别作了《梅兰竹菊与君子品格》《母教重如山》报告。本报融媒体记者 李岩 摄

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com

古城璀璨 夜景醉游人



5月14日,夜幕降临,商丘古城华灯璀璨、流光溢彩,映照着一湖碧水,梦幻多姿,令游人沉浸其中。
本报融媒体记者 崔坤 摄

本周气温高涨

平均最高气温超30℃

本报讯(记者 祁博)入夏以来,我市天气持续晴朗,气温也日渐升高。本周日,我们将迎来入夏后的第二个节气——“小满”,在此期间降水很少,气温上升很快。预计,本周我市仍以晴好天气为主,最高平均温度超30℃,最低温度17℃—18℃。

具体预报如下:星期二,晴天间多云,19℃/32℃;星期三,晴天到多云,18℃/30℃;星期四,多云间晴天,17℃/29℃;星期五,多云间晴天,18℃/32℃;星期六,多云间晴天,19℃/32℃;星期日,多云到阴天,20℃/31℃。

市气象局关于生产生活的建议:加强小麦田间管理。各地应抓住晴好天气的有利时机,适时开展小麦“一喷三防”工作,促进小麦稳产增产。各地应密切关注天气变化,提前做好小麦收获前的各项准备工作。本周天气晴好,气温较高,公众需做好防暑防晒,但仍需注意防范午后局地强对流天气的不利影响。

测血压的这些细节,你做到了吗?

本报融媒体记者 宋云层

5月17日是世界高血压日,随着高血压发病率的增高,血压计正悄然走进人们的生活,成为不可或缺的家庭用具之一,为早期发现高血压及检测治疗效果带来便利。在家测量血压听起来很简单,但是你量血压的方法用对了吗?如何正确测量血压?市中心医院心血管内科主治医师刘赢洁给大家一些建议。

当前,高血压已经成为威胁人类健康的重要疾病,只有及时了解自己的血压状况,才能更好地予以控制。许多人在日常生活当中都会进行血压测量,从而更好地把握血压的波动情况。但在测量血压的时候,不少人都会发现,不同时间段测出来的血压值也有所差异。刘赢洁说,每个人的血压随时都是一个波动的以及变化的状态。到底如何判断自己血压高不高,尤其是高血压的患者要学会正确测量血压。

刘赢洁建议,在一天中最好选择这几个时间段来测量血压:早上8时许。通常情况下,早上8时测得的血压值是比较准确的。建议大家测量血压前静坐10分钟,然后拿出血压计来进行测量,此时的血压反应是比较准

确的。下午5时。在接近傍晚的时候,也可以进行血压的测量,在这个时间段所获得的血压值也相对比较准确。同时在下午测量血压,再和早上的进行对比,也能够帮助自己更好地了解血压的波动情况。还有晚上睡觉前。如果想要更精准地对自身的血压波动状况进行把握,可以在晚上睡觉之前再进行一次血压的测量。

以上三个时间段所做出来的血压状态被称为两峰一谷,对这三个时间段的血压值进行监测,能够较好地把握自身身体状况。在对自己一天三次血压测量的值进行对比之后就能够较为准确地把握自身血压的变动情况,一旦出现异常情况就应当到医院寻求医生的帮助了。

除此之外,在进行血压测量的时候还有一些注意事项:在测量血压的时候尽量不要拿一次的值来评断,一般情况下可以测量三次之后取一个较为稳定的值。如果简单地进行一次测量,可能会影响其准确性,毕竟任何仪器在工作过程当中都存在一定误差。

不要把袖子向上卷起来就进行血压的测量,测量时保持安静,不说话,桌椅高度要合适,向后靠在椅背

上,袖带与心脏在同一水平。当把袖子向上卷起来的时候,会使皮肤被勒得很紧,由此而影响血压的值。如果条件允许,不妨把外套脱下来,或者是在测量之前穿上较为宽松的衣服,这样能够避免其他因素的干扰而获得较为准确的血压值。

千万不能在剧烈运动之后立即测量血压。在做完运动之后立即测血压的话,测量结果也是不准确的。一般情况下,在运动之后需要静坐半个小时再进行血压的测量,在测量过程当中需要尽量放平心态。

“特别是对于血压值处于临界状态的人来说,平时一定要养成测量血压的好习惯,只有及时了解自身血压的波动,才能够在发生异常状况时做好有效应对。”刘赢洁提醒大家,血压有昼夜节律的变化,并且受气候环境活动以及情绪变化的影响,不同时间段测量的血压值都会有所不同。因此,不要对血压过分关注,频繁测血压,精神过度紧张也不利于血压控制,反而会让血压升高。



科普之窗

商丘市科学技术协会 商丘日报社